

MESTRADO

PSICOLOGIA

# ***Burnout e Stress* em professores do Nordeste Transmontano**

Adriana Pimentel Marques dos Santos

**M**

2018



***BURNOUT E STRESS EM PROFESSORES DO NORDESTE  
TRANSMONTANO***

**Adriana Pimentel Marques dos Santos**

Junho 2018

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, área Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cristina Queirós (FPCEUP).

## AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

Esta dissertação foi realizada com participação de verbas do Mestrado Integrado em Psicologia, utilizadas para um *poster* com apresentação oral no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses (Braga, Setembro 2018), e que incluiu dados preliminares desta investigação:

- Santos, A., & Queirós, C. (submetido Junho 2018). *Burnout e fatores de stress em professores. Poster* no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, 12-15 Setembro 2018, Fórum Braga, Braga.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à Professora Doutora Cristina Queirós pela paciência, atenção, dedicação, assim como pelo incentivo e motivação dados ao longo de todo este processo.

O meu obrigado a todas as instituições de ensino que aceitaram cooperar com este projeto, nomeadamente ao Agrupamento de Escolas de Miranda do Douro, assim como a todos os professores que participaram no preenchimento dos questionários.

Agradeço também à minha família pelo carinho e apoio, por acreditarem em mim e por estarem sempre disponíveis.

À Carolina, à Catarina e ao Jorge pelo suporte constante e pela afeição.

Por fim, às psis, por estarem sempre do meu lado, por nunca me deixarem mal e terem sido o melhor porto de abrigo ao longo destes últimos anos.

## RESUMO

Perante todas as mudanças a nível social e político que têm surgido ao longo dos últimos anos, bem como devido à crise económica que afetou Portugal, surgiram alterações no sistema de ensino e, consequentemente, nas tarefas dos professores, como por exemplo aumento de alunos por turma, sobrecarga de horário dos professores ou adiamento da idade de aposentação, gerando mal-estar psicológico e *stress* no trabalho. Este estudo tem como objetivo conhecer os níveis de *burnout* e identificar as principais fontes de *stress* nos professores de diversas escolas do Nordeste Transmontano, verificando se variam em função de características sociodemográficas e profissionais.

Foi inquirida uma amostra de 220 professores a lecionar nas escolas do distrito de Bragança, que, de forma voluntária, preencheram o *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI, Halbesleben & Demerouti, 2005; Campos, Carlotto & Maroco, 2012) e o Questionário de Stress nos Professores (IPSSO, Mota-Cardoso et al., 2002).

Os resultados revelam que a amostra apresenta valores moderados de *burnout* e avalia as fontes de *stress* também com níveis moderados, destacando-se o estatuto profissional, pressões do tempo e ritmo de trabalho como sendo as fontes que mais provocaram *stress* nos participantes. O sexo e o local de residência influenciam a exaustão, sendo esta mais elevada no sexo feminino e nos professores deslocados de casa. O desinvestimento é influenciado pelo local de residência e pelo estado civil, sendo os valores mais elevados em professores deslocados e solteiros. Mais idade e anos de experiência estão correlacionados negativamente com o *stress* provocado pela segurança profissional, e o desinvestimento aumenta com a experiência profissional. Apenas as características sociodemográficas são preditoras do *burnout*, explicando 46% da exaustão (nomeadamente o ser mulher e estar deslocado em serviço) e 44% do desinvestimento (ser não casado e estar deslocado em serviço). O tema do *burnout* e do *stress* parece ser cada vez mais pertinente para o futuro no que se refere ao bem-estar psicológico dos trabalhadores, sendo preocupante quando do desempenho destes dependem outras pessoas, como o caso dos professores e da sua relação profissional com os estudantes. Os resultados deste estudo evidenciam a necessidade de serem postas em práticas políticas de trabalho e de promoção da saúde ocupacional que visem combater e prevenir estas problemáticas.

**Palavras-chave:** *Burnout*, *Stress*, Professores, Nordeste transmontano.

## **ABSTRACT**

Due to all the social and political changes that have emerged over the past few years, as well as due the economic crisis that affected Portugal, there were modifications on the educational system and, consequently, in teachers' tasks, such as increased students per class, the teachers' schedule overload or postponement of the retirement age. This generated discomfort and psychological stress at work. This study aims to know the levels of burnout and to identify the main sources of stress among teachers of several schools in the Northwest of Portugal, verifying if these levels vary according to sociodemographic and professional characteristics.

A sample of 220 teachers working in schools of the District of Bragança was inquired. On a voluntary basis they filled the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI, Halbesleben & Demerouti, 2005; Campos, Carlotto & Maroco, 2012) and the Teachers' Stress Questionnaire (IPSSO, Mota Cardoso et al., 2002).

The results show that the sample presents moderate values of burnout and evaluates the sources of stress also with moderate levels, highlighting the professional status, pressures of time and pace of work as the sources that caused more stress in participants. Sex and place of residence influence the exhaustion dimension, being higher in females and teachers displaced from home. The disengagement is influenced by place of residence and by the marital status, being the highest values presented by displaced teachers and singles. More age and more years of experience are correlated negatively with the stress caused by the professional security, and disengagement increases with job experience. Only the sociodemographic characteristics are predictors of burnout, explaining 46% of exhaustion (especially being a woman and being displaced) and 44% of the disengagement (being not married and displaced). The topic of burnout and stress seems to be increasingly relevant for the future, namely in its relation with the psychological well-being of workers. In fact, it is worrying when other people depend of the workers' performance, such as teachers and their professional relationship with the students. The results of this study highlight the need to implement work policies and practices to promote occupational health and to combat and prevent these problems.

**Keywords:** Burnout, Stress, Teachers, Northeast of Portugal.

## RÉSUMÉ

Provoquées par les évolutions sociales et politiques des dernières années et par la crise économique qui s'est abattue sur Portugal, des modifications particulières ont affecté le système éducatif et, en conséquence, les tâches des professeurs, comme par exemple, l'augmentation du nombre d'élèves par classe, l'alourdissement du temps de travail des enseignants ou le report de l'âge de départ en retraite, générant un mal-être psychologique et du stress au travail. Cette étude veut connaître les niveaux d'épuisement professionnel et identifier les principales sources de stress chez des professeurs de plusieurs écoles du Nord-Est Portugais et aussi vérifier les variations en fonction des caractéristiques sociodémographiques et professionnelles.

Un groupe de 220 professeurs des écoles du district de Bragança ont volontairement répondu au *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI, Halbesleben & Demerouti, 2005; Campos, Carlotto & Maroco, 2012) ainsi qu'au Questionnaire sur le Stress des Professeurs (IPSSO, Mota-Cardoso et al., 2002).

Les résultats montrent des valeurs modérées d'épuisement professionnel et des sources de stress évalués à des niveaux également modérés, mettant en évidence le statut professionnel, les contraintes de temps et le rythme de travail comme les principales sources de stress chez les participants. Le sexe et le lieu de résidence influent sur l'épuisement qui s'avère plus élevé chez les femmes et les professeurs qui travaillent loin de leur région d'origine. L'investissement dans le travail est influencé par le lieu de résidence et l'état civil, étant plus faible chez les professeurs qui travaillent loin de leur région d'origine et des célibataires. L'augmentation de l'âge et du nombre d'années d'expérience sont inversement liées au stress provoqué par la sécurité de l'emploi et le désinvestissement augmente avec l'expérience professionnelle. Seules les caractéristiques sociodémographiques sont des indicateurs de l'épuisement professionnel, expliquant 46% de l'exhaustion (en particulier chez les femmes et des professeurs qui travaillent loin de leur région d'origine) et 44% du désinvestissement (en particulier chez les célibataires et les professeurs qui travaillent loin de leur région d'origine). Le thème de l'épuisement professionnel et du stress sont, de plus en plus, des problématiques pertinentes qui questionnent sur le bien-être psychologique des travailleurs dans le futur, d'autant plus lorsque de la performance du travailleur dépend d'autres personnes, comme dans le cas des professeurs et leurs relations professionnelles avec les étudiants. Les résultats de cette étude mettent en évidence le besoin de la mise en pratique de politiques de travail et de promotion de la santé au travail pour combattre et prévenir ces problèmes.

**Mots-clés:** Épuisement professionnel, Stress, Professeurs, Nord-Est Portugais

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
1.1. <i>Stress</i> nos professores	3
1.2. <i>Burnout</i> nos professores	5
<b>2. MÉTODO</b>	<b>12</b>
2.1. Participantes	12
2.2. Materiais	13
2.3. Procedimento	14
<b>3. RESULTADOS</b>	<b>15</b>
<b>4. DISCUSSÃO</b>	<b>23</b>
<b>5. CONCLUSÕES</b>	<b>27</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>28</b>



## 1. INTRODUÇÃO

O trabalho é fundamental na estruturação da identidade dos indivíduos, sendo através dele que as pessoas têm possibilidade de se realizar, expressar competências e de obter integração social (Andrade & Cardoso, 2012). No entanto, de acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, em 2015, Portugal estava entre os dez países onde se trabalhava mais horas por ano, sendo o quarto da União Europeia (OECD, 2017), com os portugueses a trabalharem em média 1.868 horas por ano. Além disso, num artigo do Jornal Económico (Fernandes, 2017), o ex-bastonário da Ordem dos Psicólogos, Telmo Batista, referiu que o problema não tem apenas a ver com o horário laboral, mas com as más condições do trabalho, que se agravaram nos últimos anos (por exemplo, devido à falta de organização das empresas ou ao acumular de funções devido à crise), levando a que os níveis de *stress* e depressão também aumentem. Refere ainda que todos estes fatores levam à exaustão física e mental e à baixa produtividade, citando um estudo da Associação Portuguesa de Psicologia de Saúde Ocupacional, o qual referia que em 2016, entre cerca de 4 mil trabalhadores portugueses inquiridos, existem 48% com diagnóstico de *burnout* e cerca de 60% em risco de sofrer desta problemática. Entre os trabalhadores em risco estão os professores, classe profissional importante na sociedade, pois o seu bem-estar é fundamental para o sucesso dos objetivos pedagógicos e educativos, afetando assim o contexto educativo (Andrade & Cardoso, 2012; Carlotto, 2002; Mesquita, Gomes, Lobato, Gondim & Souza, 2013). Contudo, apesar de Portugal estar entre os países onde se trabalham mais horas a nível europeu, é um dos países menos produtivos, de acordo com a OCDE, ou seja, muitas horas de trabalho não equivalem a muita produtividade (Monteiro, 2018), o que para além do cansaço físico do trabalhador, pode contribuir para a sua desmotivação.

Devido à crise económica que afetou Portugal nos últimos anos ocorreram diversas mudanças a nível social, político e económico no país, com consequências no sistema de ensino português, como por exemplo aumento de alunos por turma, a sobrecarga de horário dos professores ou adiamento da idade de aposentação, o que levou Rita, Patrão e Sampaio (2010, p.1151) a alertarem que atualmente *“as questões ligadas ao papel do professor, desde a avaliação do desempenho profissional até à utilização de estratégias eficazes face a mudanças no contexto educativo, são consideradas de extrema importância para o seu bem-estar”*. Simultaneamente, verificou-se uma desvalorização social face ao papel dos docentes, apesar de segundo a Diretora-geral da UNESCO, Irina Bokoya (UNESCO, 2013) os professores serem *“a força mais influente e poderosa para a equidade, acesso e*

*qualidade na educação*”, e, como tal, uma chave para um desenvolvimento global sustentável. Assim, é essencial existirem condições (por exemplo, de trabalho) para que haja professores de qualidade e, consequentemente, ensino de qualidade (UNESCO, 2017).

Tendo em conta a pertinência do tema, a FENPROF (2016) realizou uma conferência sobre “*O stress na profissão docente: causas, consequências, medidas a tomar*”, tendo sido apresentado um estudo realizado entre 2010 e 2013 por Ivone Patrão e outros investigadores do Instituto Superior de Psicologia Aplicada que concluiu que o *burnout* estava presente em 30% de uma amostra constituída por cerca de mil professores de escolas portuguesas que lecionavam a estudantes do 2º e 3º ciclo e do Secundário. Este valor era superior aos registados noutros países que rondam os 15 e os 25%, verificando-se que a maior parte dos professores que apresentavam *burnout* tinham idades mais elevadas (média de cerca de idade de 49 anos), lecionavam no ensino secundário e entre 20 a 25% sofriam de *stress*, ansiedade e depressão. Numa entrevista dada ao jornal Público (LUSA, 2016) Patrão salientou ainda que o *burnout* constitui um risco pois não só afeta o professor, como também todo o contexto educacional, interferindo na realização dos objetivos pedagógicos, sendo portanto fundamental intervir e prevenir. Mais recentemente, em Janeiro de 2018, a FENPROF anunciou a realização do maior e mais completo estudo sobre o desgaste dos professores alguma vez feito em Portugal, referindo que os resultados permitirão, de forma aprofundada, “*olhar o interior da profissão para melhor se perceber de que forma a atual situação afeta, profissionalmente, os docentes e também a vida das escolas*”. Para tal, pretende ver utilizados milhares de inquéritos recolhidos em diversos estabelecimentos de educação e ensino de todo o país, e, Raquel Varela, coordenadora deste estudo e investigadora da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova, numa entrevista dada ao Expresso (Bento, 2018) refere que o estudo não engloba só o desgaste emocional e o *burnout*, mas também aborda as condições de vida e as vivências subjetivas dos professores nas escolas. A investigadora revela ainda que 12% dos docentes se encontra oficialmente doente, ou seja cerca de 12 mil professores estão de baixa, mas não se contabiliza nas estatísticas quantos professores estão doentes e a dar aulas, sendo um dos objetivos dessa investigação. Relativamente ao *timing* do estudo, para além da relevância e atualidade do tema, Varela refere que este estudo é necessário uma vez que estamos a assistir a um envelhecimento e adoecimento da classe docente, sendo que “*deixaremos de ter professores de qualidade para formar novos alunos*”, colocando o país em risco.

Recentemente, a Ordem dos Psicólogos defendeu a necessidade da criação de um plano nacional de prevenção da saúde psicológica nas organizações e o Ministério da Saúde anunciou que em 2018 ocorreria a elaboração de um guia técnico relativo à vigilância da saúde dos trabalhadores expostos a riscos psicossociais, desenvolvido no âmbito do Programa Nacional de Saúde Pública (Mateus, 2018). Apesar de ainda não se terem verificado avanços, o bastonário da ordem dos psicólogos, Francisco Miranda Rodrigues, revelou que já é um começo positivo e que estão a ser unidos esforços para a criação de um plano de ação para a promoção do bem-estar no trabalho nos organismos e entidades do Sistema Nacional de Saúde, medida restrita quando deveria ser alargada a todo o contexto laboral nacional (Mateus, 2018).

Pelo exposto, o *stress* e *burnout* nos professores é um tema atual e fundamental para a sociedade, o que nos levou a analisar a realidade dos professores do nordeste transmontano, zona que por motivos familiares conhecemos bem. Para melhor contextualizar o tema, aborda-se seguidamente o *stress* nos professores no sentido de identificar fatores e fontes de *stress* na sua atividade profissional, para em seguida se abordar o *burnout* nos professores.

### **1.1. *Stress nos professores***

O *stress* é um termo muito utilizado por profissionais, mas também pela população em geral. Maslach (1986) refere que existem diversas definições que acabam por se enquadrar em três categorias: *stress* como um estímulo, *stress* como uma resposta ou *stress* como interação entre estímulo e resposta. Na primeira categoria o *stress* é considerado como uma força externa que causa uma reação no indivíduo, na segunda é uma resposta interna a fontes causadoras de *stress* externas, e, por fim, o *stress* como interação estímulo-resposta é uma combinação entre as outras duas definições, sendo uma consequência da interação entre estímulos ambientais e respostas individuais. Guerreiro (2009) afirma que uma situação de *stress* não se deve apenas a causas externas, nem só a causas internas, sendo um processo dinâmico que condiciona o resultado final.

Aplicando o conceito de *stress* ao contexto laboral, o *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH, 2008) define o termo *stress* ocupacional ou profissional como uma consequência do desequilíbrio entre as exigências do trabalho e as capacidades e recursos do trabalhador, ou seja, ocorre quando as exigências profissionais excedem os recursos do indivíduo, ideia já defendida para o conceito de *stress* por Lazarus e Folkman (1984).

De acordo com Kyriacou (1998) a classe docente é uma das ocupações profissionais da sociedade moderna que tem sido associada a níveis de *stress* mais elevados, apresentando fontes de *stress* que podem agrupar-se em seis categorias: comportamento dos estudantes, pressão do tempo e carga de trabalho, espírito de comunidade fraco, fracas condições de trabalho, poucas perspetivas no que se refere a salário e progressões na carreira e, por fim, lidar com mudanças. Por sua vez, Pinto, Lima e Silva (2005) verificaram que as principais fontes de *stress* eram os problemas relacionados com os estudantes, principalmente a indisciplina e falta de motivação, assim como a pressão temporal. Num estudo posterior e realizado em Portugal, Pocinho e Capelo (2009) identificaram como principais fontes de *stress* os comportamentos inadequados e a indisciplina dos alunos, seguido das pressões do tempo e excesso de trabalho, pois os professores sentem que o tempo disponível é insuficiente para a quantidade de trabalho requerida. Referiram ainda a insatisfação com o salário e com a progressão na carreira e o fraco relacionamento com os colegas. É de referir que relativamente ao comportamento dos alunos, a indisciplina na sala de aula é uma das fontes de *stress* mais reportadas pelos professores, embora alguns docentes também refiram que tentar encorajar estudantes desmotivados contribui para o sentimento de exaustão (Kyriacou, 1998). Num estudo realizado por Teixeira (2014), no qual foi utilizado o Questionário do Instituto de Prevenção do *Stress* e Saúde Ocupacional (Mota Cardoso et al., 2002), verificou-se que a “pressão do tempo” foi indicada como o fator que gera o maior índice de *stress*, seguida pela “disciplina”, “ritmo e estrutura do trabalho”, “estatuto profissional” e “natureza emocional do trabalho”.

De acordo com Buunk e colaboradores (2007) o tipo de *stress* experienciado pelos professores difere em função do nível de ensino que lecionam, pois quando os professores lecionam a níveis escolares inferiores o *stress* parece estar mais relacionado com as relações profissionais, enquanto os professores do ensino secundário demonstram níveis de *stress* superiores devido às expetativas sociais e à relação com os estudantes. Rita e colaboradores (2010) referem que os professores do ensino básico sentem mais dificuldade na gestão dos conflitos entre os pais e a escola, uma vez que assumem o papel central na aprendizagem e na gestão de uma turma, em interface com todos os outros atores. Já os professores do ensino secundário, de acordo com os autores, tendo em conta o contexto educativo português, não conseguem ter os recursos materiais mais adequados de forma a desempenharem eficazmente as suas funções, sendo confrontados com níveis de exigência e expetativas superiores para a execução do seu papel.

Num estudo realizado por Martins (2007) sobre os principais sintomas físicos e psicológicos do *stress* manifestados por docentes brasileiros, verificou-se que a sintomatologia dominante era relativa a sintomas psicológicos, nomeadamente a irritabilidade excessiva, o pensar constantemente num só assunto e a sensibilidade emotiva excessiva. Ao nível dos sintomas físicos os mais presenciados foram o cansaço constante, a sensação de desgaste físico e problemas de memória.

### **1.3. *Burnout* nos professores**

O *burnout* é, atualmente, reconhecido como um problema social, discutindo-se desde a década de 90 as suas causas e consequências (Maslach, 1993). Este termo surgiu, inicialmente, nos Estados Unidos da América, por volta de 1970 e os primeiros artigos tiveram como maior contributo a descrição do fenómeno e a constatação de que não é uma resposta comum (Maslach & Schaufeli, 1993). Estes trabalhos iniciais tiveram por base a experiência de pessoas que trabalhavam em serviços humanos e de prestação de cuidados de saúde, destacando-se nesta época os estudos de Freudenberg (1974) e Maslach (1976).

Freudenberg (1974), no seu artigo “*Staff burn-out*”, ponto de partida para o estudo desta problemática, reparou que numa clínica que lidava com toxicodependentes, os voluntários que faziam parte do *staff*, passado um ano, demonstravam, gradualmente, uma perda de energia, motivação e empenho, acompanhadas por sintomas psíquicos. Esta foi uma perspetiva clínica e da saúde mental, posteriormente completada com uma perspetiva social cujo foco era dado à relação entre quem dava e quem recebia o serviço e também ao contexto situacional (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Mais tarde, Maslach e Jackson (1981) referiram que existem diversas definições e opiniões relativas ao *burnout*, mas este pode ser definido como uma síndrome psicológica de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal que pode ocorrer em pessoas que trabalham com outros indivíduos, construindo o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) para medir este conceito. A exaustão é considerada a dimensão básica, caracteriza-se por um sentimento de desgaste emocional e esgotamento dos recursos emocionais. A despersonalização diz respeito a atitudes e sentimentos de indiferença e distanciamento em relação ao cliente, representando a dimensão do contexto interpessoal. Por fim, a falta de realização pessoal é a tendência para uma pessoa se avaliar negativamente, existindo um sentimento de incompetência e insatisfação com o seu trabalho. Apesar das diversas definições que este termo possui, Maslach e Schaufeli (1993) concluem que existem cinco elementos comuns nas diversas conceções de *burnout*: predominância de sintomas

relacionados com exaustão emocional e mental, fadiga e depressão; ênfase, não nos sintomas físicos, mas sim nos comportamentais e mentais; os sintomas do *burnout* estão ligados ao trabalho; os sintomas manifestam-se em pessoas que nunca tinham sofrido psicopatologias; e, por fim, existe um decréscimo na eficácia e no desempenho no trabalho devido a atitudes e comportamentos negativos. O MBI foi inicialmente construído para medir o *burnout* como um problema ocupacional de pessoas que prestassem serviços humanos (Maslach & Jackson, 1986; Maslach, Jackson & Leiter, 1996), mas posteriormente, a Organização Internacional do Trabalho designou a profissão docente como uma profissão de risco físico e mental (OIT, 1981), surgindo a necessidade de uma versão do MBI direcionada para ocupações educacionais. Nos anos 90, o conceito de *burnout* foi alargado para outras profissões, não se restringindo apenas a problemas ocupacionais relacionados com a prestação de serviços humanos (Leiter & Schaufeli, 1996), surgindo uma versão do MBI mais geral. Posteriormente, outros instrumentos surgiram, como o *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI, Halbesleben & Demerouti, 2005), devido a críticas sobre definições de constructos e limitações psicométricas do MBI.

No que se refere à vulnerabilidade do trabalhador, Freudenberger (1974) alertou que os profissionais mais dedicados e mais comprometidos com o trabalho têm maior probabilidade de desenvolver *burnout*. Para Maslach e Leiter (1997), o *burnout* é mais suscetível de acontecer quando há uma maior discrepância entre a natureza do trabalho e a natureza das pessoas que o realizam, ou seja, entre as exigências do trabalho e os recursos do indivíduo. Estes autores identificaram seis possíveis fatores implicados na origem do *burnout*: excesso de trabalho, falta de controlo, recompensas insuficientes, falta de espírito de equipa, ausência de justiça e conflito de valores.

Maslach (1986) refere que o *burnout* aparenta ser uma resposta a fontes crónicas, emocionais e interpessoais de *stress* no trabalho, e, considerando que os professores têm de lidar com constantes situações de *stress*, a profissão docente tem sido uma das ocupações mais estudadas no âmbito do *burnout* (Carlotto, 2011) existindo diversos estudos a nível nacional e internacional sobre esta temática. Carlotto (2002) refere que o *burnout* nos professores é um fenómeno complexo que engloba muitas dimensões, sendo resultante da interação entre aspetos individuais e o ambiente do trabalho (não só o ambiente físico, mas todos os fatores inerentes). Neste sentido, Bakker e colaboradores (2014) classificaram os fatores antecedentes do *burnout* em individuais (características de personalidade e pessoais) e situacionais (características organizacionais ou inerentes ao trabalho).

Relativamente aos fatores situacionais as exigências do trabalho são apontadas como o principal preditor de *burnout* nos professores (Lorente, Salanova, Martínez & Schaufeli, 2008). Os professores estão suscetíveis a experienciar elevados níveis de *stress* emocional no trabalho, tendo de lidar com exigências por parte dos estudantes, pais, direção da escola, assim como com exigências governamentais (Sas, Boros & Bonchis, 2011). De acordo com Diehl e Carlotto (2014) os principais fatores desencadeadores do *burnout* são a indisciplina dos alunos, falta de apoio dos pais ou da direção da escola e sobrecarga de trabalho. Nagy (2017) refere que o excesso de trabalho é um dos fatores que mais influencia o aparecimento do *burnout*, embora a falta de estimulação também esteja relacionada com a síndrome. Para Maslach e Leiter (1997) o *burnout* não é um problema da pessoa por si só, mas sim do contexto social no qual o sujeito trabalha, sendo o suporte social um forte fator influenciador para o aparecimento da síndrome (Nagy, 2017). O funcionamento e a estrutura do local de trabalho moldam a forma como as pessoas interagem umas com as outras e como realizam o seu trabalho (Maslach & Leiter, 1997), e, resultados obtidos por Carlotto (2011) evidenciam que quanto maior a carga horária, maior é o sentimento de desgaste emocional e menor o sentimento de realização com o trabalho.

Ora, de acordo com a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2018), os riscos psicossociais no trabalho decorrem, segundo o seu site, de “*deficiências na conceção, organização e gestão do trabalho, assim como de um contexto social de trabalho problemático*”, podendo afetar negativamente o trabalhador a nível físico, psicológico e social. Ou seja, são as condições presentes numa situação laboral que estão diretamente relacionadas com a organização, o conteúdo do trabalho e a realização da tarefa (Moreno, García, Valdehita & Díaz, 2008). Sousa e Barros (2017) identificaram como fatores psicossociais de risco nos professores, a elevada exposição à intensidade e tempos de trabalho, exigências emocionais e má qualidade das relações sociais no trabalho, o que provoca situações de exaustão e fadiga generalizada que condicionam o exercício saudável da atividade de trabalho dos professores. Como as condições de trabalho dos professores influenciam significativamente a qualidade de vida laboral, é fundamental intervir na prevenção e promoção da qualidade de vida no trabalho (Diehl & Carlotto, 2014; Espinoza-Díaz, Pallares & Colet, 2015).

No que se refere aos fatores individuais, destacam-se por exemplo os traços de personalidade, e os estudos apontam para uma relação positiva entre neuroticismo e *burnout* (Alarcon, Eschleman & Bowling, 2009) assim como uma relação negativa entre *burnout* e os traços amabilidade, conscienciosidade e extroversão (Alarcon et al., 2009;

David & Quintão, 2012; Espinoza-Díaz, Pallares & Colet, 2015). Num outro estudo, Cano-Garcia e colaboradores (2005) investigaram a relação entre *burnout*, personalidade e variáveis contextuais, verificando que exaustão emocional era predita por uma combinação de altos níveis de neuroticismo, fraca relação com a direção, percepção de fracas possibilidades de promoção, falta de recursos e pouco prestígio da profissão. Outros estudos referem que indivíduos estáveis emocionalmente reportam níveis inferiores de *burnout* (Espinoza-Díaz, Pallares & Colet, 2015; Nagy, 2017). Também se verifica uma correlação negativa entre o *burnout* e a personalidade resistente, sendo que este traço pode ser uma variável protetora face ao *burnout* (Dias & Queirós, 2010). Segundo Maslach e colaboradores (2001), pessoas com um *locus* de controlo externo experienciam níveis de *burnout* mais elevados quando comparados a indivíduos com *locus* de controlo interno. Relativamente a estratégias de coping, numa revisão de doze estudos feita por Schaufeli e Enzmann (1998), verificou-se que quem sofria de *burnout* lida com eventos que provocam *stress* de forma passiva e defensiva, por sua vez um estilo de *coping* ativo e confrontativo está associado a níveis inferiores de *burnout*.

Relativamente às variáveis sociodemográficas os resultados nem sempre são consensuais. Em relação ao sexo, Maslach e Jackson (1981) referem que existem diferenças entre os homens e as mulheres e alguns estudos defendem que as mulheres experienciam maiores níveis de *burnout*, outros defendem que são os homens e alguns referem que não existem diferenças. Por exemplo, Carlotto (2002) afirma que os docentes do sexo masculino são mais suscetíveis a experienciar *burnout*, talvez por as mulheres serem mais flexíveis a lidar com as pressões profissionais. Outros estudos indicam as mulheres como mais propensas à exaustão emocional e outros indicam os homens como mais vulneráveis à despersonalização (Maslach et al., 2001; Schaufeli & Enzmann, 1998).

No que se refere ao estado civil, os resultados apontam para risco superior de surgir *burnout* em indivíduos solteiros, por oposição a casados e divorciados, talvez pela sua maior dedicação ao trabalho (Maslach et al., 2001).

A idade é uma das variáveis mais associadas ao *burnout*, e os profissionais docentes mais jovens, em início de carreira, tendem a ter expectativas iniciais desfasadas e pouco realistas, o que se associa a uma maior probabilidade de surgir *burnout*, comparativamente com os trabalhadores mais velhos (Malandar, 2016, Maslach & Jackson, 1981). No entanto, seriam os profissionais que se encontram no meio da carreira que apresentariam maiores níveis, uma vez que, de acordo com a definição clássica de *burnout*, reflete o esgotar progressivo dos seus recursos (Maslach et. al., 2001; Schaufeli & Enzmann, 1998).



Relativamente às habilitações literárias, estudos referem que profissionais com maior nível de formação académica são mais suscetíveis a experienciar *burnout*, uma vez que possivelmente acumulam mais responsabilidades na profissão (Maslach, et al., 2001).

O resultado de vários fatores negativos exercidos sobre os docentes pode conduzir a um conjunto de consequências indesejáveis sendo o *burnout* uma das mais evidentes (Gomes, Montenegro, Peixoto & Peixoto, 2010), com repercussões não só no próprio indivíduo, mas também nas pessoas que o rodeiam, tanto no contexto de trabalho como familiar. Existem, portanto, custos a nível pessoal e organizacional (Maslach & Leiter, 1997) uma vez que as consequências têm repercussões na organização escolar e na relação com os estudantes, podendo levar ao absentismo e intenção de abandono da profissão (Carlotto, 2002; Mesquita et al., 2013). Num estudo realizado com 689 professores portugueses a lecionar no terceiro ciclo e no ensino secundário (Gomes et., al, 2010) verificou-se que relativamente à avaliação da carreira e situação profissional 21% assumiam um elevado desejo de abandonar a escola atual, 16% manifestavam um desejo elevado de abandonar a profissão, 18% estavam altamente insatisfeitos com a sua profissão e 28% não voltaria a optar pela docência se tivessem uma nova oportunidade de escolher um curso superior.

O *burnout* pode ainda aumentar a probabilidade de surgirem problemas ao nível da saúde mental e física dos docentes (Mesquita et al., 2013; Ramalho, Almeida & Cezário, 2017) que, ao nível das consequências na saúde física podem ser, dores de cabeça, doenças gastrointestinais, pressão alta, tensão muscular e fadiga crónica. Decorrentes do *burnout* podem ainda surgir problemas de ansiedade, depressão e perturbações do sono (Maslach & Leiter, 1997). Para além dos problemas a nível psicológico e fisiológico, o desempenho no trabalho também é afetado, e segundo Mesquita e colaboradores (2013), os professores diminuem a produtividade, tornam-se menos eficientes, desmotivados e infelizes. Note-se também que a qualidade das relações que se estabelecem no local de trabalho afeta os níveis de *burnout*, a saúde, o bem-estar das pessoas e a produtividade organizacional, prejudicando quer o desenvolvimento da carreira dos indivíduos, quer a produtividade organizacional (Day & Leiter, 2014).

O *burnout* pode ser confundido com o *stress* e com a depressão, pois o *burnout* constitui uma resposta aos fatores de *stress* no trabalho (Maslach et al., 2001) e a depressão pode ser uma consequência do *burnout* (Schaufeli & Enzman, 1998). Apesar de, por vezes, ser difícil estabelecer limites rígidos que permitam fazer a distinção entre *burnout* e outros conceitos relacionados, pode ser feita uma discriminação com o *stress* em função do tempo

e com a depressão em função do domínio (Maslach & Schaufeli, 1993). Por exemplo, Mota-Cardoso (2002) define o *stress* como uma relação de desequilíbrio entre exigências ambientais e recursos pessoais, e o termo *stress* ocupacional define as relações de *stress* no contexto laboral, ocorrendo quando as exigências do trabalho não correspondem aos recursos da pessoa (Maslach & Schaufeli, 1993; Schaufeli & Buunk, 2003). O *burnout* inclui o desenvolvimento de atitudes e comportamentos negativos face aos outros, ao emprego e à organização, enquanto no *stress* ocupacional não existem, necessariamente, estas atitudes (Maslach, 1993), devendo ser estudado como um processo que evolui ao longo do tempo e não como um estado (Maslach & Schaufeli, 1993). Freudenberger (1983, cit in Maslach & Schaufeli, 1993) refere que a depressão frequentemente vem acompanhada por um sentimento de culpa, enquanto o *burnout* geralmente ocorre no contexto da raiva. Acrescenta ainda que os sintomas de *burnout* inicialmente tendem a estar relacionados com o trabalho ou com situações específicas, enquanto na depressão ocorre uma generalização dos sintomas a todas as situações. Estudos empíricos sobre os dois conceitos demonstram que a componente “exaustão emocional” está significativamente relacionada com a depressão e Schaufeli e Enzman (1998), com base em 12 estudos, calcularam que estes conceitos partilham em média 26% da sua variância, enquanto a depressão partilha apenas 13% com a despersonalização e 9% com a realização pessoal.

Nos últimos anos verificou-se um aumento dos níveis de *burnout* e uma diminuição da satisfação laboral, afetando consequentemente a saúde e as capacidades dos docentes (Malandar, 2016). Vários estudos investigaram a relação entre o *burnout* e a satisfação laboral, concluindo que uma baixa satisfação laboral prediz significativamente o *burnout* e que à medida que os indivíduos apresentam maiores níveis de satisfação laboral, a incidência do *burnout* diminui, funcionando como um fator protetor (Figuerola, Gutiérrez & Celiz, 2012; Parada et al., 2005).

Para enfrentar e/ou gerir o *burnout*, as mudanças devem surgir na organização e, para ocorrer uma resposta eficaz, devem focar-se na prevenção e não no tratamento (Maslach & Leiter, 1997). Neste sentido, Pinto e Picado (2011) realizaram um estudo cujos resultados realçam a pertinência de incluir nos programas de formação dos docentes elementos de treino que não sejam relativos apenas à aquisição de competências gerais de gestão do *stress*, mas também dirigidas ao desenvolvimento de competências profissionais específicas, nas quais se incorporem áreas como a gestão do tempo docente, os problemas com os estudantes e os desempenhos de outros cargos escolares. Num outro estudo, Rita,

Patrão e Sampaio (2010) realçaram a importância de serem identificados fatores associados aos elevados níveis de *stress*, depressão e ansiedade em professores, assim como a importância de uma avaliação contínua do *burnout* para que sejam discriminados os diferentes fatores associados a esta problemática, podendo então elaborar programas de intervenção e promoção do bem-estar nos professores. De acordo com Gomes e colaboradores (2006, p.88), para além de uma intervenção dirigida ao apoio a profissionais com dificuldades, o fenómeno do *burnout* no ensino só pode ser compreendido quando devidamente enquadrado no contexto escolar, comunitário e meio envolvente, pois “*são estas diferentes facetas de ação que melhor ajudarão a resolver e a prevenir as contrariedades e limitações apresentadas pelos profissionais de ensino e assim contribuir para uma experiência mais positiva ao nível da docência e da própria aprendizagem dos alunos*”.

Por se constatar que os níveis de *burnout* parecem estar a aumentar nos professores, acompanhados de mudanças na carreira que colocam permanentes exigências e que recentemente levaram a mais manifestações de professores portugueses (Viana, 2018) por oposição a decisões governamentais, consideramos pertinente estudar o *burnout* e *stress* dos professores, descrevendo seguidamente o estudo empírico efetuado.

## 2. MÉTODO

Este estudo tem como objetivo conhecer os níveis de *burnout* e identificar as principais fontes de *stress* nos professores de diversas escolas do Nordeste Transmontano, nomeadamente distrito do Bragança, verificando se variam em função de características sociodemográficas e profissionais.

Colocaram-se as seguintes hipóteses de estudo:

- Hipótese 1: os professores apresentam níveis elevados de *stress* e *burnout*
- Hipótese 2: os níveis de *stress* e *burnout* variam em função de características sociodemográficas e profissionais, nomeadamente sexo, idade, estado civil, existência de filhos, vínculo laboral, habilitações literárias, tipo de horário, anos de serviço, nível lecionado e estar deslocado em serviço.
- Hipótese 3: as características sociodemográficas e profissionais, bem como as fontes de *stress* são preditoras do *burnout*.

### 2.1. Participantes

Foi selecionada uma amostra por conveniência do tipo voluntário e não representativa, obtida em formato de bola de neve a partir de uma escola, e constituída por professores que exercem tarefas em escolas públicas do Ensino Básico (1º, 2º e 3º ciclo) e Secundário, no distrito de Bragança. Os participantes pertencem a 8 agrupamentos de escolas (Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mogadouro, Vila Flor, Vinhais, Vimioso, Emídio Garcia em Bragança e Miranda do Douro) e a uma escola profissional (EPA Carvalhais, em Mirandela).

A amostra foi constituída por 220 professores, sendo na sua maioria do sexo feminino (66%), com idades compreendidas entre os 36 e os 65 anos ( $M=49.04$  e  $DP=7.53$ ), sendo que 55% da amostra se encontra entre os 36 e os 48 anos. Relativamente ao estado civil a maioria dos inquiridos está casado ou em união de facto (82%) e têm filhos (86%). Dos professores com filhos, 60% têm filhos com idade superior a 18 anos. Relativamente às habilitações literárias, 72% possuem licenciatura e 28% pós graduação ou um grau mais elevado. Os anos de experiência variam entre os 8 e os 42 anos ( $M=23.9$  e  $DP=8.56$ ), sendo que 52% dos participantes têm entre 8 e 22 anos de experiência. Ao nível da situação profissional, 81% dos inquiridos pertence ao Quadro e 19% são Contratados. Em relação ao horário, 34% só dá aulas e 66% dá aulas e tem outros cargos. A maioria dos inquiridos leciona na sua área de residência (90%).

## 2.2. Materiais

Para o presente estudo foi construído um questionário composto por três grupos de questões: questões sociodemográficas e profissionais, avaliação do *burnout* e das fontes de *stress*, indicando aos participantes que deveriam responder tendo em conta o que experienciaram nos últimos três meses de atividade docente.

O Grupo I contém questões sociodemográficas e profissionais, nomeadamente: sexo, existência de filhos e idade dos mesmos, estado civil, situação enquanto professor (ex. quadro versus contrato), idade, anos de experiência profissional, habilitações literárias, nível de escolaridade que leciona, tipo de horário letivo e situação residencial (ex. deslocado em serviço ou não).

O Grupo II consiste no *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI, Halbesleben & Demerouti, 2005; Campos, Carlotto & Marôco, 2012). Apesar de o MBI ser o instrumento mais utilizado na avaliação do *burnout*, tem sido alvo de críticas relativas, por exemplo, a definições de constructos e a limitações psicométricas da escala (Halbesleben & Demerouti, 2005). Além disso, nos últimos anos passou a ser pago mesmo para efeitos de investigação e surgiram outros instrumentos de acesso livre, entre os quais o OLBI, composto por 16 itens com formulações positivas e negativas (itens invertidos), avaliados numa escala do tipo Likert que varia entre 1 (“discordo totalmente”) e 5 (“concordo totalmente”). Os itens estão organizados em dois fatores: Exaustão (incluindo componentes físicos e cognitivos) e Desinvestimento (desligar emocional da tarefa), em que pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de *burnout*.

O Grupo III consiste no Questionário do Instituto de Prevenção do *Stress* e Saúde Ocupacional (Mota-Cardoso, Araújo, Ramos, Gonçalves & Ramos, 2002), desenvolvido no estudo IPSSO 2000 para identificar, entre outros, as fontes do *stress* docente. Possui 61 itens que englobam fontes de *stress* frequentemente percecionadas pelos professores, apresentadas no formato de afirmações que retratam situações geradoras de tensão e mal-estar no âmbito docente. A resposta aos itens avalia a frequência com que experienciaram aquela fonte de *stress*, através de uma escala tipo Likert de 7 pontos, que varia desde 0 (“Nenhuma pressão”) até 6 (“Demasiada pressão”). Os itens agrupam-se em 9 fatores de *stress*: Estatuto profissional (ex: “23. Toda a gente dá palpites sobre educação”); Conteúdo do Trabalho (ex: “49. Desfasamento entre a formação dos professores e as exigências atuais”); Previsibilidade/Controlo (ex: “52. Novos métodos de ensino”); Pressão do Tempo (ex: “10. Lecionar muito em pouco tempo”); Segurança Profissional (ex: “5. Aproveitamento abusivo do arrendamento das casas”); Disciplina (ex: “2. Indisciplina dos

alunos”); Rigidez Curricular (ex: “9. Cumprir o programa em função do exame”); Natureza Emocional do Trabalho (ex: “12. Lidar com a ansiedade dos alunos”) e Toque de caixa ou Ritmo e Estrutura do Trabalho (ex: “31. Necessidade de atualização permanente”).

### **2.3. Procedimento**

A recolha de dados ocorreu entre Março e Maio de 2017 junto de professores de Escolas Públicas do Nordeste de Portugal. Os dados foram deliberadamente recolhidos neste período de tempo, de forma a que reflitam o cansaço e *stress* do ano letivo acumulado ao longo do ano letivo em curso. Os questionários impressos foram enviados por correio para as escolas através de pontos de contacto em bola de neve, com as devidas instruções, e recolhidos, posteriormente, no Agrupamento de Escolas de Miranda do Douro, sem contacto direto entre investigador e participantes.

Os dados foram introduzidos e processados no programa estatístico SPSS versão 24 (*Statistical Package for the Social Sciences*), recorrendo-se às análises descritivas, Teste *t-Student* para amostras independentes, *One-Way* ANOVA, Coeficiente de Correlação R de *Pearson* e Regressão linear múltipla utilizando os modelos *Enter* e *Stepwise*.

### 3. RESULTADOS

A análise descritiva das variáveis em estudo (Tabela 1) demonstrou, no que se refere ao *burnout*, que foram encontrados valores moderados de exaustão e de desinvestimento nesta amostra, sendo superior a exaustão. Relativamente às fontes de *stress*, o Estatuto profissional é indicado como a variável que gera maior índice de *stress*, seguida pelo Ritmo e Estrutura do Trabalho e pela Pressão do Tempo. É ainda de notar que as variáveis que apresentam menor pressão são a Segurança profissional e a Rigidez curricular, situando as restantes fontes numa posição intermédia.

Tabela 1. Análise descritiva para o *Burnout* e *Stress*

Dimensões	Mínimo	Máximo	Média	D.P.
Exaustão (1-5)	1,25	4,88	3,04	,661
Desinvestimento	1,00	4,50	2,65	,577
Estatuto Profissional (0-6)	1,00	5,85	3,70	1,02
Conteúdo do Trabalho	1,00	5,50	3,54	1,06
Previsibilidade/Controlo	1,00	5,56	3,21	1,10
Pressão do Tempo	1,00	5,75	3,58	1,08
Segurança Profissional	1,00	5,83	2,70	1,19
Disciplina	1,00	6,00	3,41	1,16
Rigidez Curricular	1,00	6,00	2,72	1,32
Natureza Emocional do Trabalho	1,00	6,00	3,55	1,03
Ritmo e Estrutura do Trabalho	1,00	6,00	3,68	1,24

De seguida foram realizadas análises comparativas em função de variáveis sociodemográficas e profissionais. No que diz respeito ao sexo (Tabela 2), só não existem diferenças significativas no Desinvestimento, ao nível do *burnout*, e na Rigidez Curricular, ao nível das fontes de *stress*. Nas restantes dimensões, os participantes do sexo feminino reportam níveis mais acentuados de *stress* do que os participantes do sexo masculino. As mulheres indicam o Ritmo e Estrutura do Trabalho, Estatuto Profissional, Pressão do Tempo, Conteúdo do Trabalho, Natureza Emocional do Trabalho, Disciplina, Previsibilidade/Controlo e Segurança Profissional como sendo as fontes de maior *stress* laboral.

Tabela 2. Comparação de médias em função do sexo

Dimensões	Masculino N=76	Feminino N=144	t	p
Exaustão (1-5)	2,91	3,11	-2,229	,027*
Desinvestimento	2,72	2,62	1,267	,207
Estatuto Profissional (0-6)	3,48	3,81	-2,333	,021*
Conteúdo do Trabalho	3,31	3,67	-2,440	,016*
Previsibilidade/Controlo	2,89	3,39	-3,240	,001***
Pressão do Tempo	3,22	3,78	-3,757	,000***
Segurança Profissional	2,39	2,87	-3,167	,002**
Disciplina	3,18	3,54	-2,205	,028*
Rigidez Curricular	2,51	2,84	-1,812	,072
Natureza Emocional do Trabalho	3,33	3,67	-2,34	,020*
Ritmo e Estrutura do Trabalho	3,33	3,86	-3,020	,003**

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$

No que se refere à existência de filhos, os indivíduos sem filhos ( $M=3,12$ ) apresentam níveis mais elevados de *stress* na dimensão Segurança Profissional, comparativamente com os participantes com filhos ( $M=2,64$ ;  $t=2,07$ ,  $p=0,039$ ).

Relativamente ao estado civil, constatou-se que os solteiros, divorciados ou viúvos ( $M=2,84$ ) manifestam valores superiores ao nível do Desinvestimento, quando comparados com os casados ou em união de facto ( $M=2,61$ ;  $t= -2,28$ ,  $p=,024$ ). Já os casados ou em união de facto ( $M=3,77$ ) apresentam valores superiores na dimensão Ritmo e Estrutura do Trabalho ( $M=3,28$ ,  $DP=1,37$ ,  $t=2,23$ ,  $p=,027$ ).

Relativamente ao vínculo laboral (Tabela 3), verifica-se que existem diferenças significativas, ao nível das fontes de *stress*, nas dimensões Estatuto Profissional e Previsibilidade/Controlo, tendo que os professores do quadro reportam níveis superiores. Por sua vez os professores contratados apresentam níveis superiores na dimensão Segurança Profissional.

Tabela 3. Comparação de médias em função do vínculo laboral

Dimensões	Quadro N=176	Contratado N=42	t	p
Exaustão (1-5)	3,09	2,88	1,856	,065
Desinvestimento	2,67	2,55	1,246	,214
Estatuto Profissional (0-6)	3,77	3,40	2,137	,034*
Conteúdo do Trabalho	3,62	3,27	1,955	,052
Previsibilidade/Controlo	3,29	2,91	2,053	,041*
Pressão do Tempo	3,66	3,30	1,922	,056
Segurança Profissional	2,55	3,33	-3,926	,000***
Disciplina	3,36	3,65	-1,453	,148
Rigidez Curricular	2,75	2,61	,756	,452
Natureza Emocional do Trabalho	3,61	3,37	1,348	,179
Ritmo e Estrutura do Trabalho	3,73	3,45	1,315	,190

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$



No que respeita ao *burnout*, verifica-se que os professores deslocados (Tabela 4) reportam níveis superiores tanto na dimensão Exaustão como no Desinvestimento, comparativamente aos professores não deslocados. Em relação às fontes de *stress*, foram encontradas diferenças significativas ao nível da Segurança Profissional e na Disciplina, sendo os professores deslocados os que apresentam valores mais altos.

Tabela 4. Comparação de médias em função de estar deslocado

Dimensões	Deslocado N=21	Não Deslocado N=194	t	p
Exaustão (1-5)	3,34	3,02	-2,134	,034*
Desinvestimento	2,93	2,62	-2,394	,018*
Estatuto Profissional (0-6)	3,94	3,69	-1,057	,291
Conteúdo do Trabalho	3,81	3,53	-1,175	,241
Previsibilidade/Controlo	3,44	3,21	-,923	,357
Pressão do Tempo	3,73	3,59	-,545	,586
Segurança Profissional	3,67	2,61	-4,019	,000***
Disciplina	3,98	3,36	-2,349	,020*
Rigidez Curricular	2,57	2,75	,581	,562
Natureza Emocional do Trabalho	3,61	3,56	-,213	,832
Ritmo e Estrutura do Trabalho	3,86	3,68	-,622	,534

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$

No que se refere à análise comparativa em função das habilitações literárias, verifica-se a existência de diferenças significativas (Tabela 5) pois os professores que possuem apenas licenciatura reportam níveis superiores nas dimensões Estatuto Profissional, Conteúdo do Trabalho, Previsibilidade/Controlo e Ritmo e Estrutura do Trabalho, comparativamente com os profissionais que possuem uma pós-graduação ou um nível mais elevado.

Tabela 5. Comparação de médias em função das habilitações

Dimensões	Licenciatura N=156	Pós-graduação ou superior N=62	t	P
Exaustão (1-5)	3,07	2,98	,909	,365
Desinvestimento	2,67	2,62	,514	,607
Estatuto Profissional (0-6)	3,81	3,42	2,607	,010*
Conteúdo do Trabalho	3,65	3,27	2,429	,016*
Previsibilidade/Controlo	3,33	2,93	2,463	,015*
Pressão do Tempo	3,67	3,37	1,894	,060
Segurança Profissional	2,70	2,69	,031	,975
Disciplina	3,48	3,27	1,193	,234
Rigidez Curricular	2,76	2,66	,521	,603
Natureza Emocional do Trabalho	3,62	3,38	1,557	,121
Ritmo e Estrutura do Trabalho	3,85	3,28	2,888	,005**

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$

Relativamente ao horário (Tabela 6), verifica-se que os professores que só dão aulas, reportam valores superiores ao nível da Disciplina, da Segurança Profissional e da

Rigidez Curricular, quando comparados com os professores que lecionam e, simultaneamente, têm outros cargos na escola.

Tabela 6. Comparação de médias em função do horário

Dimensões	Só aulas N=89	Aulas e outros cargos N=127	<i>t</i>	<i>p</i>
Exaustão (1-5)	3,13	2,98	1,690	,093
Desinvestimento	2,69	2,63	,749	,455
Estatuto Profissional (0-6)	3,79	3,64	1,032	,303
Conteúdo do Trabalho	3,57	3,54	,198	,843
Previsibilidade/Controlo	3,29	3,18	,700	,485
Pressão do Tempo	3,68	3,52	1,056	,292
Segurança Profissional	3,12	2,39	4,666	,000***
Disciplina	3,79	3,17	3,974	,000***
Rigidez Curricular	2,94	2,56	2,083	,038*
Natureza Emocional do Trabalho	3,64	3,48	1,129	,260
Ritmo e Estrutura do Trabalho	3,84	3,58	1,491	,138

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$

Comparando, através de uma *One-Way* ANOVA, os níveis lecionados (Tabela 7) verificou-se que existem diferenças significativas ao nível do desinvestimento. No que concerne aos fatores de *stress* também foram encontradas diferenças significativas nas dimensões Estatuto profissional, Pressão do tempo, Segurança Profissional, Disciplina e Rigidez curricular.

Tabela 7. Comparação de médias em função do nível lecionado

Dimensões	1ºciclo N=49	2ºciclo N=31	3º ciclo e secundário N=117	Vários níveis N=15	<i>F</i>	<i>P</i>
Exaustão (1-5)	3,21	3,01	3,03	2,89	1.364	,255
Desinvestimento	2,66	2,43	2,75	2,52	3.215	,024*
Estatuto Profissional (0-6)	4,13	3,54	3,65	3,42	3.727	,012*
Conteúdo do Trabalho	3,86	3,43	3,56	3,15	2.254	,083
Previsibilidade/Controlo	3,54	3,09	3,23	2,74	2.491	,061
Pressão do Tempo	3,92	3,62	3,56	3,02	2.967	,033*
Segurança Profissional	3,04	2,82	2,58	2,11	3.144	,026*
Disciplina	3,92	3,28	3,34	2,93	4.442	,005**
Rigidez Curricular	3,09	2,70	2,72	1,71	4.140	,007**
Natureza Emocional do Trabalho	3,81	3,48	3,56	3,02	2.411	,068
Ritmo e Estrutura do Trabalho	4,03	3,60	3,62	3,18	2.204	,089

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$

Para localizar a origem das diferenças/oposições entre os vários níveis, efetuou-se uma comparação múltipla usando o teste de *Hochberg* recomendado por Field (2009) por os grupos serem de tamanhos diferentes. Verificou-se (Tabela 8) quanto ao desinvestimento que o 2º ciclo apresenta o valor mais baixo, opondo-se ao 3º ciclo e secundário que apresenta o valor mais elevado. Em relação ao Estatuto profissional o 1ºciclo apresenta o valor mais elevado e o 3ºciclo e secundário o mais baixo. Ao nível da

Pressão do tempo e da Segurança profissional, o 1º ciclo apresenta os valores mais elevados e os vários níveis os valores mais baixos. Relativamente à Disciplina, verifica-se que o 1º ciclo tem o valor mais elevado e o 3º ciclo e secundário, assim como com os vários níveis, apresentam os valores menos elevados. Por fim, na Rigidez curricular o 1º ciclo apresenta os valores superiores, seguido pelo 3º ciclo e secundário, sendo que os professores que lecionam a vários níveis apresentam os valores inferiores.

Tabela 8. Teste de *Hochberg*

Dimensões	Categoria	Categoria oposta	<i>p</i>
Desinvestimento	2º ciclo	3º ciclo e secundário	,025*
Estatuto Profissional	1º ciclo	3º ciclo e secundário	,032*
Pressão do Tempo	1º ciclo	Vários níveis	,029*
Segurança Profissional	1º ciclo	Vários níveis	,044*
Disciplina	1º ciclo	3º ciclo e secundário	,018*
		Vários níveis	,021*
Rigidez Curricular	1º ciclo	Vários níveis	,003**
	3º ciclo e secundário	Vários níveis	,038*

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$

No que diz respeito às correlações das dimensões de *burnout* e fontes de *stress* com as características sociodemográficas e profissionais (Tabela 9), verificou-se que a idade apenas se correlaciona significativamente com a fonte de *stress* Segurança profissional, sendo esta correlação negativa. O mesmo se verifica com os anos de experiência profissional que também se correlacionam negativamente com a Segurança profissional. Ou seja, à medida que os sujeitos envelhecem e o número de anos de experiência aumenta, estes consideram a Segurança profissional como uma menor fonte de *stress* laboral. Ao nível do *burnout*, os anos de experiência profissional também apresentam uma correlação significativa positiva com o desinvestimento. Isto significa que à medida que os anos de serviço aumentam, os sujeitos sentem um maior grau de desinvestimento.

Em relação às correlações entre as dimensões do *burnout* e os fatores de *stress*, verifica-se que a exaustão e o desinvestimento se correlacionam positivamente com todos os fatores de *stress*. No entanto, as correlações com a exaustão são mais elevadas do que com o desinvestimento. Ao nível da exaustão, as correlações mais fortes acontecem com a Previsibilidade/controlo e com a Pressão do tempo, as mais baixas são com a Segurança profissional e com a Rigidez curricular. No caso do desinvestimento, a mais forte é com a Previsibilidade/controlo e a mais fraca com a Rigidez curricular, Segurança profissional e Ritmo/estrutura do trabalho. Verifica-se então que à medida que os professores relatam o aumento dos níveis de *stress*, o grau de exaustão e de desinvestimento também aumenta. Por fim, em relação às correlações internas, verifica-se que tanto entre as dimensões do

*burnout*, exaustão e desinvestimento, quer entre os fatores de *stress* entre si, são todas correlações significativas e positivas.

Tabela 9. Correlações entre as dimensões de *burnout* e fontes de *stress* com as características sociodemográficas e profissionais

	Idade	Anos Experiência Profissional	Exaustão	Desinv.	Estatuto Profissional	Conteúdo Trabalho	Previsibilidade/Controlo	Pressão Tempo	Segurança Profissional	Disciplina	Rigidez Curricular	Natureza Emocional Trabalho
Exaustão	-,061	,110										
Desinvestimento	,003	,383**	,573**									
Estatuto Profissional	,010	,112	,597**	,340**								
Conteúdo Trabalho	,017	,234	,591**	,345**	,884**							
Previsibilidade/Controlo	-,036	,144	,619**	,364**	,857**	,874**						
Pressão Tempo	-,046	,045	,618**	,325**	,808**	,796**	,796**					
Segurança Profissional	-,386**	-,434**	,370**	,137*	,514**	,516**	,547**	,582**				
Disciplina	-,136	-,199	,500**	,320**	,661**	,639**	,687**	,665**	,661**			
Rigidez Curricular	,050	,193	,421**	,234**	,553**	,555**	,556**	,683**	,560**	,538**		
Natureza Emocional Trabalho	,037	,019	,554**	,340**	,798**	,771**	,792**	,806**	,558**	,740**	,654**	
Ritmo e Estrutura do Trabalho	-,060	,075	,513**	,192**	,717**	,688**	,742**	,768**	,478**	,541**	,485**	,645**

\* $p \leq 0,05$  \*\* $p \leq 0,01$

Foi realizada uma Regressão múltipla utilizando o método *Enter* (Field, 2009) para testar o valor preditivo das variáveis sociodemográficas e profissionais, e do *stress* dos professores no *burnout*. No primeiro bloco foram incluídas as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, habilitações, existência de filhos, estado civil e local de residência no sentido de viver deslocado ou não), no segundo as profissionais (horário, níveis que leciona, contrato como professor e anos de experiência profissional) e no terceiro as fontes de *stress*. Os resultados (Tabela 10) revelam que a exaustão é explicada por 46% das variáveis sociodemográficas, 10% das profissionais e 20% das fontes de *stress*. Já o desinvestimento é explicado por 44% das variáveis sociodemográficas, 17% das profissionais e 22% das fontes de *stress*. Contudo, apenas as variáveis individuais apresentam valor estatisticamente significativo nas duas dimensões do *burnout*, tendo por isso sido efetuada uma análise de Regressão linear simples pelo método *Stepwise*, com o objetivo de verificar quais as que especificamente contribuem para esta influência. Verificou-se (Tabela 11) que, para a exaustão constituem preditores significativos o sexo com 8% (influencia o facto de ser do sexo feminino) e o local de residência com 5% (influencia estar deslocado), enquanto para o desinvestimento surge o estado civil com 9% (influencia o não ser casado) e o local de residência com 5% (influencia estar deslocado).

Tabela 10. Regressão Múltipla (método Enter) das variáveis sociodemográficas e profissionais e do *stress* como preditores do *burnout*

Variável dependente	Preditor	$R^2$	$R^2$ change	F	p
Exaustão	Sociodemográficas	,457	,457	3,781	,007**
	Profissionais	,556	,099	1,281	,306
	Fontes de <i>stress</i>	,751	,195	1,219	,357
Desinvestimento	Sociodemográficas	,444	,444	3,597	,009**
	Profissionais	,619	,174	2,628	,061
	Fontes de <i>stress</i>	,843	,224	2,219	,088

\*  $p < 0,050$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Tabela 11. Regressão Múltipla (método *stepwise*) das variáveis sociodemográficas e profissionais e do *stress* como preditores do *burnout*

Variável dependente	Preditor	$R^2$	$R^2$ change	$\beta$	F	p
Exaustão	Sexo (masculino)	,077	,077	,263	6,441	,013*
	Local Residência (não deslocado)	,131	,053	,231	4,661	,034*
Desinvestimento	Estado civil (casado)	,086	,086	,286	7,232	,009**
	Local Residência (não deslocado)	,137	,051	,226	4,473	,038*

\*  $p < 0,050$ ; \*\*  $p < 0,010$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Terminada a apresentação dos resultados, segue-se a sua discussão.

#### 4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos revelam que existem valores moderados de exaustão e de desinvestimento nesta amostra. Por sua vez, as fontes de *stress* laboral foram avaliadas num grau moderado. Assim, a nossa Hipótese 1, de que os professores revelam níveis elevados de *stress* e *burnout*, foi parcialmente confirmada, uma vez que apresentaram valores moderados. É de referir que comparando estes resultados com os de Teixeira (2014) verifica-se que entre 2013 e 2017 os professores avaliaram todas as fontes de *stress* como provocando menos pressão, o que já tinha acontecido em 2013 comparativamente aos dados do estudo IPSSO em 2000 (Mota Cardoso et al., 2002). Ou seja, nota-se que os resultados de estudos efetuados em diferentes anos revelam que com o passar dos anos os professores têm referido as fontes como provocando menos *stress*, talvez porque podem desvalorizar mais as pressões associadas à profissão ou estarem mais conformados com as situações. Contudo esta diminuição também pode ser explicada por os dados de 2013 terem sido recolhidos no Porto e os de 2017 no distrito de Bragança, sendo que os professores das zonas urbanas apresentam mais *stress* do que os das zonas rurais (Ouellette et al., 2017). É de ressaltar ainda que as fontes de maior *stress* se mantiveram sendo elas o Estatuto profissional, Pressões do tempo e Ritmo e estrutura do trabalho, enquanto as fontes que apresentaram menor pressão foram a Segurança profissional e a Rigidez curricular. Relativamente ao *burnout* ocorreu uma subida acentuada entre 2013 e 2017, resultado que é preocupante e que confirma as condições precárias a que os professores têm vindo a estar expostos ao longo dos anos.

Relativamente à nossa Hipótese 2, de que os níveis de *stress* e *burnout* variam em função de características sociodemográficas e profissionais, foi parcialmente confirmada pois nem todas as dimensões do *burnout* e *stress* variaram em função das características sociodemográficas e profissionais. Assim, no que se refere ao sexo, apenas não se verificaram diferenças significativas no desinvestimento e na Rigidez curricular, pois na exaustão e nas restantes fontes de *stress*, as mulheres reportaram níveis superiores comparativamente aos homens, coincidindo com outros estudos nacionais (Gomes et al., 2006; Gomes & Quintão, 2011; Martins, Violante & Gato, 2015; Teixeira, 2014) e internacionais (Carlotto, 2011; Carlotto & Moraes, 2010; Lorente et al., 2008; Martinez & Salanova, 2005) já realizados que demonstravam que os professores do sexo feminino apresentavam valores superiores de *burnout* e *stress*. Os resultados evidenciam, então, que as mulheres demonstram níveis de exaustão superiores, sendo o sexo um preditor da síndrome. A exaustão elevada pode ser explicada pela questão da emocionalidade

vinculada ao papel feminino (Maslach & Jackson, 1985), assumindo que as mulheres gerem de forma diferente as emoções. Esta diferença também pode ser explicada pelo facto dos homens se distanciarem mais frequentemente do ponto de vista pessoal dos problemas dos estudantes, podendo ser uma estratégia de confronto para gerirem problemáticas crescentes inerentes à docência (Gomes et al., 2006), enquanto as mulheres tendem a envolver-se de forma mais significativa no trabalho (Acker, 1992) e preocupam-se mais com o bem-estar das outras pessoas (Maslach & Jackson, 1985), tornando-se por isso mais vulneráveis.

Relativamente ao tempo de serviço, verifica-se que os professores com mais anos de serviço apresentam valores superiores de *burnout* (Gomes & Quintão, 2011; Ozdemir, 2007). Nos nossos resultados verifica-se o mesmo, estando os anos de serviço positivamente correlacionados com o desinvestimento, ou seja, à medida que os anos de experiência aumentam, vai aumentando o sentimento de desinvestimento. Gomes e Quintão (2011) acreditam que tal acontece por os professores em início de carreira terem uma maior tolerância para com os aspetos negativos da profissão, ou por ainda não terem um conhecimento real e concreto da realidade docente (Pinto, Lima & Silva, 2005). À medida que o tempo de serviço aumenta, assim como a idade dos docentes, os professores percecionam a fonte de *stress* Segurança profissional como menos suscetível de causar *stress*, e à medida que os anos passam o sentimento de segurança profissional aumenta, talvez por já fazerem parte do quadro e não terem de concorrer novamente, ou por já não terem expectativas irrealistas e terem mais maturidade. Martins, Violante e Gato (2015), verificaram que os docentes com menos anos de carreira apresentavam valores superiores de *stress* ao nível da segurança profissional comparativamente aos docentes com mais experiência profissional, o que é coerente com os nossos resultados.

Verificou-se que os professores deslocados apresentavam níveis superiores de exaustão e de desinvestimento, comparativamente com os não deslocados, resultado também identificado por David (2011). Assim, esta variável é um fator de risco para o aparecimento da síndrome, pois um professor ao estar deslocado fica longe da família e dos amigos, tendo por isso um suporte social menor. Tendo em conta que o *burnout* se relaciona de forma inversa com o apoio social (Figueroa, Gutiérrez & Celis, 2012) fica mais suscetível a experienciar a síndrome.

Os professores sem filhos, reportaram níveis superiores de *stress* na dimensão Segurança profissional, o que pode acontecer por os professores com filhos terem uma vida mais estável, serem mais maduros a nível psicológico, ou ainda por terem uma perspetiva



de vida diferente, como por exemplo, precisarem do salário para sustentar a família (Maslach & Jackson, 1985).

No que se refere ao estado civil, os não casados (solteiros, divorciados ou viúvos) apresentam valores superiores de desinvestimento, comparativamente aos casados ou em união de facto, resultado coerente com a literatura que refere as pessoas casadas como tendo menos *burnout* do que as sem companheiro fixo (Maslach et al., 2001; Ozdemir, 2007). De acordo com Maslach e Jackson (1985) essa diferença pode ser explicada por os casados terem um estilo de vida mais estável, terem mais paciência ao lidar com situações de crise, ou por a família ser um recurso de apoio emocional, podendo o parceiro funcionar como uma fonte de suporte social para lidar com o *stress* (Ozdemir, 2007). Por sua vez, os casados apresentam níveis superiores na dimensão Ritmo e estrutura do trabalho, talvez por terem mais dificuldade em gerir o trabalho e a família.

Alguns estudos nacionais (Correia, Gomes & Moreira, 2010; Gomes et al., 2010) verificaram que os professores com vínculos laborais mais instáveis evidenciavam níveis superiores de *stress* relativo à carreira docente. Nos nossos resultados verifica-se que os professores contratados apresentam valores superiores na fonte de *stress* Segurança profissional, o que pode acontecer porque o futuro é incerto relativamente às colocações, gerando insegurança e incerteza. Os professores com vínculos mais precários estão, na maior parte das vezes, em início de carreira, podendo estar mais preocupados com as condições do exercício profissional (Gomes et al., 2010). Por sua vez, os professores do quadro relatam valores superiores de *stress* ao nível do Estatuto profissional e Previsibilidade/controlo.

Os professores que possuem apenas licenciatura apresentam valores superiores de *stress* nas dimensões estatuto profissional, Conteúdo do trabalho, Previsibilidade/controlo e Ritmo e estrutura de trabalho. Os docentes que possuem habilitações mais elevadas reportam níveis inferiores de *stress* (Ouellette, 2017), e de acordo com Pocinho e Capelo (2009) os professores que possuem apenas licenciatura são mais vulneráveis ao *stress*.

Relativamente ao nível lecionado verifica-se que os professores que lecionam ao 3ºciclo e secundário apresentam valores superiores de desinvestimento, e de acordo com Martins e colaboradores (2015), seriam estes docentes que também se manifestariam mais afetados pelo *stress*, mas tal não se verifica nos nossos resultados, pois foram os professores do primeiro ciclo que demonstraram níveis superiores de *stress*, sendo estes os mais vulneráveis ao *stress* de acordo com Pocinho e Capelo (2009).

Por fim, a Hipótese 3 foi parcialmente confirmada, pois assumia que as características sociodemográficas, profissionais e as fontes de *stress* são preditoras do *burnout*, tendo-se verificado que apenas as características sociodemográficas são preditoras do *burnout*. Assim, a exaustão é explicada por 46% das variáveis sociodemográficas e o desinvestimento por 44%. Ao nível da exaustão constituem preditores significativos o sexo e o local de residência, sendo que os professores do sexo feminino e os que se encontram deslocados apresentam níveis superiores. Por sua vez, no que respeita aos fatores preditivos do desinvestimento, são os professores deslocados e os solteiros que apresentam valores superiores.

## 5. CONCLUSÕES

Este trabalho focou-se no tema do *burnout* e do *stress* tendo como objetivo conhecer os níveis de *burnout* e identificar as principais fontes de *stress* nos professores de diversas escolas do Nordeste Transmontano, bem como verificar se os níveis variavam em função de características sociodemográficas e profissionais. Os dados revelaram que a **Hipótese 1** foi parcialmente confirmada pois a amostra revelou níveis moderados de *burnout* e as fontes de *stress* também foram avaliadas de forma moderada. Também a **Hipótese 2** foi parcialmente confirmada, pois nem todas as características sociodemográficas e profissionais tiveram influência nos níveis de *stress* e de *burnout*. Por fim, a **Hipótese 3** foi parcialmente confirmada, uma vez que apenas as características sociodemográficas se verificaram preditoras do *burnout*.

No que se refere às limitações deste estudo, é de realçar a utilização do método de bola de neve. Assim, tendo sido a participação voluntária, pode ter acontecido que os professores mais ativos, interessados e entusiasmados de forma geral participaram, enquanto os que se encontram menos bem não aderiram tanto, podendo estar de baixa ou decidir não responder. Desta forma, os resultados, apesar de terem sido encontrados valores moderados de *burnout* e *stress*, podem estar subestimados. Além disso, notou-se uma grande recusa em indicar a idade, condicionando os resultados face aos possíveis efeitos que esta variável poderia produzir ao nível do *burnout* e do *stress*, detalhe relevante pois é umas das variáveis mais apontadas pela literatura em termos da influência nestes fenómenos. A falta de resposta pode ter sido devido à disposição gráfica do questionário, estando a questão pouco visível, ou pode ter sido uma opção dos participantes no sentido de recearem ser identificados em cada escola, apesar de ter sido garantido o anonimato e confidencialidade, bem como a não cedência dos resultados às instituições.

No futuro, sugere-se que sejam explorados os antecedentes dos professores ao nível da saúde mental (ex: casos anteriores de *burnout*) e sua influência nos seus níveis atuais de *burnout*. Sugere-se, ainda, analisar a relação do *burnout* com outras perturbações como ansiedade ou depressão, bem como estudos cujos alvos fossem os diretores e membros da direção das escolas. Pode-se concluir que o tema do *burnout* e do *stress* é cada vez mais pertinente e preocupante para o futuro dos profissionais, dos estudantes, da sociedade e do país. Os resultados deste estudo evidenciam a necessidade de serem postas em práticas políticas que visem combater e prevenir estas problemáticas. Tal como referido anteriormente, é necessário que sejam criadas condições para que haja professores de qualidade e, consequentemente, um ensino de qualidade (UNESCO, 2017).

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acker, S. (1992). Special Series on Girls and Women in Education: Creating Careers: Women Teachers at Work. *Curriculum Inquiry*, 22(2), 141-163. doi: 10.1080/03626784.1992.11076094
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2018). Riscos Psicossociais e stress no trabalho. Acedido Maio 2018 em <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- Alarcon, G., Eschleman, J., & Bowling N. (2009). Relationships between personality variables and Burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244-263. doi: 10.1080/02678370903282600
- Andrade, P., & Cardoso, T. (2012). Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de burnout. *Saúde e Sociedade*, 21(1), 129-140. doi: 10.1590/s0104-12902012000100013
- Bakker, A., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2014). Burnout and Work Engagement: The JD-R Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 389-411. doi: 10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235
- Bento, H. (2018). Queremos saber quantos professores estão doentes e a dar aulas. Essa estatística não existe. *Expresso*. Acedido em Abril 2018 em <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2018-01-31-Queremos-saber-quantos-professores-estao-doentes-e-a-dar-aulas.-Essa-estatistica-nao-existe#gs.oMwIloQ>
- Buunk, A.P., Peiró, J. M., Rodríguez, I. & Bravo, M.J. (2007). A Loss of Status and a Sense of Defeat: An Evolutionary Perspective on Professional Burnout. *European Journal of Personality*, 21, 471-485. doi: 10.1002/per.627
- Campos, J.D., Carlotto, M. & Marôco, J. (2012). Oldenburg Burnout Inventory- Student Version: Cultural Adaptation and Validation into Portuguese. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 709-718. doi: 10.1590/S0102-79722012000400010
- Cano-García, F.J., Padilla-Muñoz, E.M., & Carrasco-Ortiz, M.A. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual differences*, 38(4), 929-940. doi:10.1016/j.paid.2004.06.018
- Carlotto, M. (2002). A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29. doi: 10.1590/S1413-73722002000100005

- Carlotto, M. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 403-410. doi: 10.1590/S0102-37722011000400003
- Carlotto, M., & Moraes, M. (2010). Síndrome de Burnout e fatores associados em professores de escolas públicas e privadas. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 30 (79), 329-342.
- Correia, T., Gomes, A. R., & Moreira, S. M. D. N. H. (2010). Stresse ocupacional em professores do Ensino Básico: um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais. In *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Universidade do Minho* (pp. 1477-1493). Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia.
- David, I. (2011). *Burnout em professores: a sua relação com a personalidade, estratégias de coping e satisfação com a vida*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- David, I., & Quintão, S. (2012). Burnout em Professores: a sua relação com a personalidade, estratégias de coping e satisfação com a vida. *Revista Científica da Ordem dos Médicos*, 25(3), 145-155.
- Day, A., & Leiter, M. P. (2014). The good and bad of working relationships: implications for burnout. In M.P. Leiter, A.B. Bakker, & C. Maslach. (Eds.) *Burnout at Work: A Psychological perspective* (pp.56-79). New York: Psychology Press.
- Dias, S., & Queirós, C. (2010). A influência dos traços de personalidade no burnout dos professores. In *Actas do VII simpósio nacional de investigação em psicologia*, Braga, Universidade do Minho. Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia.
- Diehl, L., & Carlotto, M. (2014). Conhecimento de professores sobre a síndrome de burnout: processo, fatores de risco e consequências. *Psicologia em Estudo*, 19(4), 741-752. doi: 10.1590/1413-73722455415
- Espinoza-Díaz, I., Pallarès, J., & Colet, A. (2015). Efecto del clima psicossocial del grupo y de la personalidad en el síndrome de quemado en el trabajo en docentes. *Anales de Psicologia*, 31(2), 651-657. doi:10.6018/analesps.31.2.174371
- Fernandes, D. (2017). Burnout: o trabalho levado ao limite da exaustão. *Jornal Económico*. Acedido em Março 2017 em <http://www.jornaleconomico.sapo.pt/noticias/burnout-o-trabalho-levado-ao-limite-da-exaustao-123662>
- FENPROF (2016). Conferência debateu “o stresse na profissão docente”. Acedido em Maio 2017 em <http://www.fenprof.pt/?aba=27&mid=115&cat=226&doc=9962>

- FENPROF (2018). Desgaste da profissão docente motiva estudo nacional. Acedido em Abril 2018 em <http://www.fenprof.pt/?aba=27&mid=115&cat=324&doc=11298>
- Field, A. (2009). *Descobrimos a estatística usando o SPSS*. Porto Alegre: Artmed.
- Figueroa, A., Gutiérrez, M., & Celis, E. (2012). Burnout, social support and job satisfaction of teachers working. *Psicologia Escolar e Educacional*, 16(1), 125-134. doi: 10.1590/S1413-85572012000100013
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Gomes, A., & Quintão, S.R. (2011). Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. *Análise Psicológica*, 29(2), 335-344.
- Gomes, A.R., Montenegro, N., Peixoto, A.M., & Peixoto, A.R. (2010). Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia e Sociedade*, 22(3), 587-597. doi:10.1590/S0102-71822010000300019
- Gomes, A., Silva, M., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da atividade docente: Um estudo sobre Stress, “Burnout”, saúde física e satisfação profissional em professores do 3ºciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1), 67-93.
- Guerreiro, D. (2009). Depressão e Suicídio. In M. Frasquilho, & D. Guerreiro (Eds.), *Stress, Depressão e Suicídio: Gestão de Problemas de Saúde em Meio Escolar* (pp.115- 144). Lisboa: Coisas de Ler.
- Halbesleben, J., & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 19(3), 208-220. doi: 10.1080/02678370500340728.
- Kyriacou, C. (1998). Teacher stress: Past and Present. In J. Dunham & V. Varma (Eds.), *Stress in teachers: Past, present and future* (pp. 1-13). London: Whurr.
- Lazarus, R.S., & Folkman, A. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Leiter, M.P., & Schaufeli, W.B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(3), 229-243. doi: 10.1080/10615809608249404
- Lorente, L., Salanova, M., Martínez, I., & Schaufeli, W. (2008). Extension of the Job Demands-Resources model in the prediction of burnout and engagement among teachers over time. *Psicothema*, 20(3), 354-360.
- LUSA (2016). Quase um terço dos professores do básico e secundário estão em burnout. Acedido em Maio 2017 in

<https://www.publico.pt/2016/02/02/sociedade/noticia/quase-um-terco-dos-professores-do-basico-e-secundario-estao-em-situacao-de-burnout-1722141>

- Malander, N.M. (2016). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de nivel secundario. *Ciencia & Trabajo*, 18(57), 177-182. doi:10.4067/s0718-24492016000300177
- Maroco, J., & Campos, J.A. (2012). Defining the student burnout construct: a structural analysis from three burnout inventories. *Psychological Reports*, 111(3), 814-830. doi:10.2466/14.10.20.PR0.11.6.814-830
- Martínez, I., & Salanova, M. (2005). Obstáculos y facilitadores organizacionales y su relación con el burnout docente. Acedido Novembro 2017 em [http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2005\\_Martinez-Salanova.pdf](http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2005_Martinez-Salanova.pdf)
- Martins, M.G.T. (2007). Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. *Revista Lusófona de Educação*, 10(10), 109-128.
- Martins, C., Violante, E., & Gato, F. (2015). Stress na profissão docente: um estudo exploratório numa escola secundária. *Millenium*, 48, 135-155.
- Maslach, C. (1976). Burned-Out. *Human Behaviour*, 9 (5), 16-22.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout and workaholism. In R.R. Kilburg, P. E. Nathan, R. W. Thoreson (Eds.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp-53-75). Washington, DC, US: American
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12(7), 837- 851. doi: 10.1007/BF00287876
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Maslach, C., & Schaufeli, W.B. (1993). Historical and Conceptual development of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout:*

- Recent developments in theory and research*, (pp.19-32). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397- 420. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Mateus, C. (2018). Burnout custa €329 milhões por ano às empresas. *Expresso*. Acedido Maio de 2018 em <http://expresso.sapo.pt/economia/2018-05-12-Burnout-custa-329-milhoes-por-ano-as-empresas#gs.MBf0dTM>
- Mesquita, A., Gomes, D., Lobato, J., Gondim, L., & Souza, S. (2013). Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalências e causas. *Psicologia Argument.*, 31(75), 627-695. doi: 10.7213/psicol.argum.31.075.DS05
- Monteiro, R. (2018). Trabalhar não serve de nada. *Jornal Económico*. Acedido Maio de 2018 em <http://www.jornaleconomico.sapo.pt/noticias/trabalhar-muito-nao-serve-de-nada-296325>
- Moreno, L., García, J., Valdehita, S., & Díaz, M. (2008). Psicología y riesgos laborales emergentes: los riesgos psicosociales. *EduPsykhé: Revista de psicologia y psicopedagogia*, 7(2), 111-129.
- Mota-Cardoso, R., Araújo, A., Carreira Ramos, R., Gonçalves, G., & Ramos, M. (2002). *O stress nos professores portugueses. Estudo IPSSO 2000*. Porto: Porto Editora.
- Nagy, E. (2017). The road to teacher burnout and its possible protecting factors- a narrative review. *Review of Social Sciences*, 2(8), 9-15. doi: 10.18533/rss.v2i8.107
- NIOSH (2008). National Institute for Occupational Safety and Health. Retirado de <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/>
- OECD (2017). Hours worked (indicator). Acedido em Abril 2017 em <https://data.oecd.org/emp/hours-worked.htm>
- Organisation International du Travail (1981). *Emploi et conditions de travail des enseignants*. Genève: Bureau International du Travail.
- Ouellette, R.R., Frazier, S.L., Shernoff, E.S., Cappella, E., Mehta, T.G., Marínez-Lora, A., Cua, G., & Atkins, M.S. (2017). Teacher Job Stress and Satisfaction in Urban Schools: Disentangling Individual-, Classroom-, and Organizational-Level Influences. *Behaviour Therapy (online)*. doi: 10.1016/j.beth.2017.11.011
- Ozdemir, Y. (2007). The role of classroom management efficacy in predicting teacher burnout. *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Science Index 11, International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 1(11), 751-757.



- Parada, M., Moreno, R., Meijias, Z., Rivas, A., Rivas, F., Cerrada, J., & Rivas, F. (2005). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en el personal de enfermería del Instituto Autónomo Hospital Universitario Los Andes (IAHULA). *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 23(1), 33-45.
- Pinto, A., Lima, M. L., & Silva, A. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 125-143.
- Pinto, A., & Picado, L. (2011). *Adaptação e Bem-estar nas Escolas Portuguesas: Dos alunos aos professores*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Pocinho, M., & Capelo, M. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35(2), 351-367. doi: 10.1590/S1517-97022009000200009
- Ramalho, M., Almeida, H., & Cezário, P. (2017) Fatores associados a síndrome de burnout em professores. *Revista de Pesquisa Interdisciplinar*, 2(2). doi: 10.24219/rpi.v2i2.332
- Rita, J., Patrão, I., & Sampaio, D. (2010). Burnout, Stress Profissional e Ajustamento Emocional em professores portugueses do ensino básico e secundário. In *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. Universidade do Minho (pp. 1151-1161). Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia.
- Sas, C., Boros, D., & Bonchis, E. (2011). Aspects of the burnout syndrome within the teaching staff. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 11, 266-270. doi:10.1016/j.sbspro.2011.01.074
- Schaufeli, W.B., & Buunk, A.B. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst, & C.L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (pp. 383-425). Chichester England: Wiley.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice*. London: Taylor & Francis.
- Sousa, D., & Barros, C. (2017). Ser Professor no contexto atual de trabalho: riscos psicossociais e consequências para a saúde e bem-estar. *International Journal of Working Conditions*, 14, 17-32.
- Teixeira, A.R.C. (2014). *Preditores do burnout e stress em professores: contributos do engagement e da satisfação laboral*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Porto: FPCEUP.

- Viana, C. (2018). Milhares de professores estiveram em Lisboa para dizer “já chega”. *Público*. Acedido Maio 2018 em <https://www.publico.pt/2018/05/19/sociedade/reportagem/milhares-de-professores-estiveram-em-lisb.oa-para-dizer-ja-chega-1830734>
- UNESCO (2013). *We will not meet our education goals without teachers*. Acedido Maio 2017 em <https://es.unesco.org/node/118155>
- UNESCO (2017). Teachers. Acedido Maio 2017 em <http://en.unesco.org/themes/teachers>

# ***Burnout e Stress em Professores do Nordeste Transmontano***

**Adriana Pimentel Marques dos Santos**

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

